



# 今月のお楽しみメニュー

2025年5月



## ソースカツ丼

ソースカツ丼は、ご飯に千切りキャベツと  
とんかつをのせ、ソースをかけてください。  
とんかつは、お好みの大きさに  
切ってください。



## 洋風親子丼

洋風親子丼は、温めてご飯にかけて  
ください。



## シーフード カレー

カレーは、鍋に移し、1人70gの水かお湯で  
希釈して温めてご飯にかけてください。  
※袋ごと湯煎してから鍋に移していただく、  
袋から出しやすくなります。



## まぜ寿司

まぜ寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、  
すし酢とすし具を混ぜてください。  
すし酢は少し多めに入っております。  
皿に盛り、紅生姜を上飾ってください。



## 冷しゃぶうどん

うどんはお好みの固さに茹で、冷水にとり、  
豚しゃぶ、野菜などを飾ってください。  
うどんつゆは1人25gの水で希釈して  
かけてください。



## 鮭そぼろ丼

鮭そぼろ丼は、温めてご飯にかけて  
ください。

## 豆ご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米  
(1人0.5合計算)と水を通常の  
位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて  
炊いてください。

## 大根葉と油揚げの混ぜご飯

大根葉と油揚げの混ぜご飯の具は、  
温めてから炊いたご飯に  
混ぜてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

~Table with kindness~ 株式会社 優食 086-444-2779

## 2025年5月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1284	46.2	28.0	209.7	4.5

	日					月					火					水					木					金					土																			
	1日					2日					3日					4日					5日					6日					7日					8日					9日					10日				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩															
朝食	1343	50.5	32.9	209.7	4.7	1331	47.8	31.2	211.8	4.2	1280	40.0	21.6	224.1	6.2	1279	52.1	30.7	200.3	3.8	1195	48.9	11.3	208.4	3.3	1379	41.3	37.3	220.5	4.5	1221	44.7	22.4	210.2	5.4	1292	47.0	33.0	202.9	4.5	1321	52.0	22.7	212.4	3.8	1267	49.5	20.0	208.6	4.0
朝食	ご飯 竹の子と鶏の炒め煮 もやしとひき肉のカレー炒め					ご飯 高野とかにカマの煮物 ほうれん草の青海苔和え					ご飯 高菜ピーフン もやしとわかめのナムル					ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ ひじき煮 スパサラダ					ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ 豚肉とじゃが芋炒め キャベツツナのトマト煮					ご飯 肉じゃが 青梗菜の中華和え ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 付け合わせ なすのカレーソテー 大根のゆかり和え					ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー インゲンのたらこ和え														
昼食	ご飯 なすの南蛮風炒め 青梗菜のピーナッツ和え					ご飯 エビとキャベツの甘味噌炒め もやしと揚げのごま酢					ご飯 ひじきの煮物 スイートポテトサラダ					ご飯 じゃが芋の明太バター 春雨ときゅうりの甘酢和え					ご飯 青菜とエビの塩炒め 人参サラダ					ご飯 大根の塩麹金平 青梗菜とツナの和え物					ご飯 マカロニのカレーソテー おくらのわさび和え																			
昼食	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト 深川煮					ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃの煮物 パスタと野菜のソテー					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 華風炒め 青梗菜とベーコンのスープ煮					ご飯 焼き魚の中華風あんかけ 小松菜の炒め物 厚揚げのおろし煮					豆ご飯 チキンソテートマトソース 付け合わせ 昆布の炒り煮 キャベツのカレー炒め					ご飯 洋風親子丼 さつま芋甘煮 なすとわかめのベベロンチーノ風					ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 竹の子と豚肉の味噌バター炒め																			
夕食	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 青菜と高野煮 ささみのドレッシング和え					ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し 大根サラダ					ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 洋風炒り豆腐 なすの梅和え					ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ 切干大根煮 ほうれん草のごまあえ					ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし ブロッコリーのごまマヨネーズ和え					ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 酢の物					ご飯 鶏肉のクリーム煮 大根の照り煮 いんげんのピーナッツ和え																			

## 2025年5月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1284	46.2	28.0	209.7	4.5

	日					月					火					水					木					金					土				
	11日					12日					13日					14日					15日					16日					17日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1310	46.1	34.9	204.3	4.2	1199	44.9	20.9	210.4	4.9	1317	44.7	37.2	202.1	3.9	1349	46.7	34.9	216.5	5.8	1317	47.2	34.0	205.9	4.0	1295	53.4	22.3	208.4	5.2	1335	44.5	36.3	208.0	4.6
朝食	ご飯 大根とあさりの煮浸し キャベツのナムル					ご飯 卵の切干大根炒め 生姜酢和え					ご飯 マカロニサラダ おくらの玉子とじ					ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) もやしマスタード和え					ご飯 ごぼうのしぐれ煮 白菜とかにかまのサラダ					ご飯 ソーセージの酢豚風 おくらとササミのサラダ					ご飯 切干大根のサラダ ごぼうのソテー				
昼食	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 付け合わせ コンソメ煮 ごぼうのベーコン炒め					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 もやしと竹輪カレー炒め チャウダー					ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし れんこんと豚肉の味噌バター炒め					ご飯 シーフードカレー コールスローサラダ バイクドポテト					ご飯 豚のオイスター炒め 巾着煮 なすの炒め物					ご飯 さわらの漬け焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮びたし ビーフン炒め					ご飯 鶏のハーブ焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し ポテトサラダ				
夕食	ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 野菜炒め ブロッコリーとささみのごま和え					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 かに風味サラダ					ご飯 牛肉となすの炒め物 がんもの煮物 キャベツのフレーク炒め					ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め ほうれん草のゆず和え					ご飯 さばの煮付け 付け合わせ キャベツと玉子のカレー炒め カリフラワーとツナのサワー漬け					ご飯 親子煮 じゃがいもと竹輪の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え					ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め かぼちゃのレーズン煮 たけのこの金平				
	18日					19日					20日					21日					22日					23日					24日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	1225	46.4	24.7	209.1	3.6	1201	44.7	23.5	204.7	4.1	1239	42.2	29.8	201.4	4.3	1289	50.1	31.5	203.1	4.8	1340	43.9	22.3	239.9	4.7	1289	45.3	31.8	208.4	4.1	1287	44.9	30.4	210.0	4.5
朝食	ご飯 青菜とあさりのパスタ ほうれん草のごまあえ					ご飯 麩とツナの炒め物 竹輪のゆかり和え					ご飯 麻婆春雨 海藻サラダ					ご飯 ひじき豆 ほうれん草のごま浸し					ご飯 ベーコンと茄子のトマト炒め コールスロー					ご飯 春雨の生姜炒め インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 小松菜のソース炒め 大根の梅和え				
昼食	ご飯 厚揚げと豚肉のポン酢炒め ミンチカツ ひじきの五目煮					ご飯 たらの香草焼き 付け合わせ れんこんのそぼろ煮 白菜と春雨炒め					ご飯 牛肉しぐれ煮 大根の味噌かけ 小松菜としらすのゴマ炒め					ご飯 すき焼き ブロッコリーとかにかま炒め じゃが芋とツナのクリーム煮					まぜ寿司 ほきゴマしそ焼き 付け合わせ 黒糖まんじゅう					ご飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 切り干し大根ゆず風味 昆布とツナの炒り煮					大根葉と油揚げの混ぜご飯 豚肉のおろし煮 里芋の煮物 野菜とさつま揚げの炒め物				
夕食	ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 白菜の炒め煮 切干ときゅうりの和え物					ご飯 豚キムチ炒め 里芋のこってり煮 酢の物					ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 付け合わせ キャベツのスープ煮 人参とおくらのサラダ					ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 大根葉と竹輪の玉子とじ もやしのナムル					ご飯 八宝菜 さつま芋の塩麹煮 いんげんのピーナッツ和え					ご飯 和風焼肉 えび団子とわかめのスープ煮 大豆サラダ					ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 なすの揚げだし きゅうりとちくわのサラダ				

## 2025年5月度 献立表(普通食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1284	46.2	28.0	209.7	4.5

	日					月					火					水					木					金					土				
	25日					26日					27日					28日					29日					30日					31日				
	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1kcal -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
朝食	1222	49.1	16.4	205.2	4.2	1329	42.2	35.7	212.4	4.5	1196	44.8	26.3	201.4	6.9	1278	47.7	25.5	201.4	4.0	1310	41.6	33.3	210.0	4.1	1233	46.3	23.8	212.0	3.6	1322	43.2	30.3	216.3	4.8
	ご飯 いんげんの甘辛炒め 酢の物					ご飯 キャベツとめかぶおかかか 糸こんにゃくとツナの金平					ご飯 卵とじ煮 昆布とツナのサワー漬け					ご飯 きゃべつの和風サラダ 洋風切り干し大根					ご飯 金平ごぼう 白菜のゆず甘酢和え					ご飯 里芋のグラタン風 春雨ときゅうりの甘酢和え					ご飯 大根とツナの炒め物 わかめのおかず和え				
昼食	ご飯 めばるのピリ辛利休焼き 付け合わせ 昆布と切干の炒め煮 豚肉とピーマンの味噌炒め					ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 青しそ和え 厚揚げと青菜の炒め煮					冷やし豚しゃぶうどん きのこのクリーム煮 インゲンとしらすのソテー					ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 白菜とあさりの中華煮 茄子カレー					ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ れんこんのごま煮 もやしのチャンプルー					ご飯 チンジャオロース(豚) さつま芋のレモン煮 いんげんの香味炒め					ご飯 鮭そぼろ丼 キャベツのペペロンチーノ 鶏肉と玉ねぎの旨煮				
夕食	ご飯 鶏肉ガーリック炒め 高野の煮びたし ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え					ご飯 酢豚風 じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草の柚子こしょうバター炒め					ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ポテトベーコン 白菜のめんたいこ和え					ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 里芋の煮っころがし にら玉炒め					ご飯 豚肉の五目うま煮 海鮮シュウマイ 人参ドレッシング和え					ご飯 あじの南蛮漬 高野の卵とじ もやしと青梗菜のナムル					ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 揚げ茄子のポン酢かけ				